

16+

№ 6(42), 2014

Лечим без лекарств

Грибковые инфекции



iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru

Уксус уберет микоз

Целебные ванночки для ног

Дегтярный шампунь от перхоти

Содержание

Причины заболевания..................3
Опыт читателей............10
Здоровье с тарелки...................22
Фитотерапия и профилактика.......26

Фото ©Фотобанк Фотодженика



Поединок с микозом

По статистике, с микозами к врачу-дерматологу обращается каждый второй пациент. Эта группа заболеваний вызывается микроскопическими грибами, которые селятся на коже, слизистых оболочках и даже внутренних органах человека. Чаще всего обнаруживают трихофиты, эпидермофиты и кандиды. Грибковая инфекция, как правило, очень заразна и с большим трудом поддается лечению.

ГРИБНАЯ ПЛАНТАЦИЯ НА КОЖЕ

Грибковая инфекция нередко поражает кожу стоп и кистей. При микозе на подошве ноги появляются покраснение, шелушение, кожа при этом утолщается, трескается, становится грубой, шершавой. Могут возникать пузырьки, трещины в складках между пальцами (особенно между четвертым и пятым – в самом узком месте, где влага испаряется хуже всего).

Следующая мишень для грибка – это ногти. Как правило, сначала поражается свободная часть ногтя, и только после процесс распространяется к его корню. Ноготь становится утолщенным, грубым, желтоватым, начинает крошиться. Затем инфекция постепенно захватывает весь ноготь, ногтевая пластинка разрушается, больных начинает мучить сильный зуд.

Если и дальше не обращаться к врачу, грибок распространяется на руки, а затем – на все тело. При этом на коже возникают красные шелушащиеся пятна с резкими границами, узелки, беспокоит постоянный зуд.

Если пациент долго не идет за помощью к специалистам, грибковая инфекция может привести к аллергизации организма, непереносимости некоторых лекарств, пищевых продуктов. Появляется риск развития микотической экземы. Трещины, возникающие на коже, служат воротами для проникновения различных микробов.

Микозом чаще всего заражаются в местах общественного пользования: спортивных залах, банях, саунах, бассейнах, душевых. Грибную инфекцию также можно подцепить при пользовании общей обувью, одеждой, предметами обихода, длительном контакте с больным. Есть



риск заразиться, пройдя после больного человека босиком по ковру.

Наиболее подвержены заражению микозами люди, страдающие сахарным диабетом, ожирением, болезнями костей стопы, заболеваниями сосудов.

Грибковой инфекции стоит опасаться людям с потливостью ног, ослабленным иммунитетом, а также тем, у кого повреждена кожа стоп тесной обувью.

Более трети больных – пенсионеры. Дело в том, что с возрастом снижается скорость роста ногтей. А когда гриб начинает увеличиваться быстрее, чем ноготь, развивается заболевание. Дети поражаются грибками крайне редко (исключение – молочница).

При осмотре больного врач видит клинические признаки грибковой инфекции. Для подтверждения диагноза проводится микроскопия чешуек кожи, соскоба с ногтей. Специалист может назначить микробиологическое исследование, тогда в специальной лаборатории определят по кусочку ногтя или соскобу с кожи, какой вид грибка атаковал пациента.

Несмотря на то что микоз можно вылечить в любой стадии заболевания, следует обращаться к врачу как можно раньше. Если поражена кожа, а ногти остались здоровыми, достаточно лечения противогрибковыми наружными средствами.

Если инфицировано несколько ногтей, то необходимо принимать лекарственные препараты внутрь. Сейчас существует достаточное количество современных противогрибковых лекарств, которые позволяют вылечить микоз, практически не нанося вреда организму.

Микоз ногтей нельзя вылечить народными средствами, так как настои трав и даже спиртовые настойки лекарственных растений не проникают через ногтевую пластинку. Больную кожу также необходимо лечить специальными мазями, кремами, которые непосредственно действуют на грибок.

Для того чтобы не заразиться микозом, необходимо соблюдать несколько нехитрых правил.

Споры грибка сохраняются на предметах очень долго, поэтому нельзя пользоваться чужой обувью, полотенцами, одеждой, а также предлагать другим свою обувь. Необходимо ежедневно мыть ноги, пользоваться средствами гигиены для ухода за кожей ног, своевременно обрабатывать травмы на ногах, а в бане, сауне или общей душевой использовать резиновые тапочки. После



посещения бани рекомендуется вымыть ноги в слабом растворе уксуса или протереть стопы 2%-ным раствором йода.

Родители должны регулярно осматривать кожу своих детей. Наличие на коже пятен овальной или круглой формы, изменения в структуре ногтей, проявление небольших залысин на голове – повод срочно обратиться к врачу.

ЛИШАЙ ЛИШАЕТ ВОЛОС

Стригущий лишай – это очень заразное заболевание, которое передается при непосредственном контакте с больным животным (как правило, уличной кошкой или собакой) или человеком, а также через предметы домашнего обихода, содержащие споры грибка. Инфекция подолгу сохраняется на предметах обихода, одежде, постельном белье. Поэтому безобидные одеяла и подушки тоже могут стать источником заражения.

По-научному этот неприятный недуг называется микроспорией. Лишай вызывается особым родом гриба, который поражает кожу, волосы, реже ногти. Толчком к развитию болезни могут быть мелкие повреждения кожи, нарушения иммунитета. Чаще всего стригущим лишаем страдают дети.

С момента попадания грибка на кожу человека до появления первых признаков болезни обычно проходит от 5 до 15 дней. На коже возникают воспалительные пятна, мелкие узелки и пузырьки, покрытые чешуйками и корочками. Обычно больных ничего не беспокоит, кроме легкого зуда.

На волосистой части головы образуются крупные, округлой формы участки облысения. Все волосы обломаны на уровне 4–8 мм, и создается впечатление, что они как бы подстрижены лишаем.

Иногда у людей с ослабленным иммунитетом и при отсутствии лечения могут развиться осложнения. При этом увеличиваются лимфатические узлы, повышается температура, нагнаиваются высыпания.

Диагноз стригущего лишая ставит дерматолог при осмотре. При этом врач может взять несколько кусочков кожи с места поражения для изучения под микроскопом. Часто для определения заболевания используют специальную лампу Вуда. В темном помещении в лучах этой лампы волосы, пораженные стригущим лишаем, светятся изумрудно-зеленым светом.



Лечение проводится с помощью противогрибковых средств. Раньше для этих целей применялся гризеофульвин. Но этот препарат не полностью проникает в толщу волоса, к тому же он является достаточно токсичным и может негативно действовать на печень, почки, желудок и кроветворение. Поэтому лучше применять лекарства нового поколения, например ламизил.

Иногда приходится пользоваться также местными средствами. Наиболее доступными и дешевыми являются раствор йода и серно-дегтярная мазь, а более дорогостоящими и эффективными – специальные противогрибковые кремы.

Самое главное правило, которое должны соблюдать больные, – не мыться. Иначе можно разнести лишай по всему телу.

Для профилактики стригущего лишая необходимо избегать общения с бродячими животными и регулярно осматривать домашних питомцев у ветеринара. При лишае на лапах и мордочках кошек и собак иногда появляются участки облысения. Но бывает и так, что животные, больные стригущим лишаем, ничем не отличаются от здоровых. Поэтому ребенок, погладивший щенка, поигравший с ним, должен сразу же после этого вымыть руки с мылом, чтобы уничтожить споры грибка-паразита, возможно, осевшие на руках. Кроме соблюдения личной гигиены, необходимо приучить ребенка пользоваться только своей расческой, только своей мочалкой, только своим головным убором.

Заболевшему необходимо строго соблюдать правила личной гигиены. Пациента необходимо изолировать до излечения. Людей, контактировавших с больным, следует периодически осматривать и проверять у врача. Вещи должны быть продезинфицированы, а постельное белье нужно прокипятить и прогладить утюгом.

Отрубевидный лишай вызывается грибами, которые могут присутствовать и на коже здорового человека. Недуг появляется в том случае, когда по каким-либо причинам снижается иммунитет. Это может произойти из-за нерационального питания, недостатка витаминов и других полезных веществ в пище, сахарного диабета, болезней желудочно-кишечного тракта. В возникновении отрубевидного лишая играют роль снижение гемоглобина в крови, повышенная потливость, а также пренебрежение правилами лич-



ной гигиены и неблагоприятные жилищно-бытовые условия. Так что кошки и собаки в данном случае абсолютно ни при чем.

Заболевание узнают по разноцветным пятнам, которые могут появиться на разных частях тела: на шее, груди, спине, реже на коже плеч, нижней части туловища и бедер. Сначала пятна имеют розовый цвет, затем приобретают цвет кофе с молоком и после этого – белый, намного более светлый, чем окружающие участки кожи. Светлые пятна образуются на коже под влиянием солнечных лучей.

Для уточнения диагноза врачи нередко используют «йодную пробу»: пораженный участок кожи смазывают спиртовым раствором йода. В результате больная кожа окрашивается более интенсивно, чем здоровая. Йод можно заменить зеленкой.

Точно определить болезнь может только врач-дерматолог, он и назначит подходящее лечение.

ЗЛАЯ МОЛОЧНИЦА

Кандидоз относится к грибковым заболеваниям, его возбудитель – грибы из рода кандида. Недуг также называют микозным кольпитом, вагинитом, кандидозным вульвовагинитом или молочницей. По статистике, с ним сталкиваются 6 женщин из 10.

Кандидоз не считается венерическим заболеванием. Врачи даже не относят его к числу недугов, передающихся половым путем, как это происходит при хламидиозе и гонорее. Хотя, если женщина инфицирована, при сексуальной близости грибковая флора может попасть в урогенитальный тракт мужчины и стать причиной воспалительного заболевания партнера.

Дело в том, что различные грибки и бактерии повсюду обитают в нашем организме, однако они не причиняют проблем, так как их рост и деятельность сдерживает иммунитет. Если же защитные силы падают, инфекция быстро размножается и становится причиной неприятных симптомов.

Классические симптомы – так называемые бели, непривычные выделения из половых путей. Отсюда и народное название заболевания – молочница. Врачи, впервые описавшие кандидоз, вспомнили беловатый налет, образующийся на губах и во рту у малышей, сосущих грудное молоко. Похожие выделения образуются и во влагалище. Они творожистые: белые, с хлопьевидными включениями, обычно без запаха.



ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Поскольку грибки выделяют кислоту, которая раздражает вульву и промежность, может появиться зуд наружных половых органов. Женщина начинает интенсивно и чаще обычного подмываться, ей становится легче – вода смывает кислоту, вырабатываемую грибками.

Общее состояние пациентки при молочнице не страдает. Иногда больные жалуются на боль при половом контакте. Это происходит из-за того, что слизистая влагалища раздражена.

Основная причина развития недуга – снижение защитных сил организма. Молочница зачастую наблюдается у женщин, страдающих нарушениями эндокринной системы (например, сахарным диабетом), туберкулезом легких или иными серьезными заболеваниями. Кандидоз может возникнуть и при различного рода авитаминозах.

Нередко эта болезнь появляется как осложнение после приема лекарств. Любые антибиотики действуют не избирательно, а на весь организм в целом. В результате одних бактерий становится меньше, а других, наоборот, больше. Антибактериальные препараты убивают не только инфекцию, но и микроорганизмы, которые сдерживают рост грибков. Равновесие нарушается, поэтому антибиотики нужно принимать вместе с такими препаратами, как нистатин, леворин – лекарствами, которые избирательно поражают грибковую флору.

Молочница может развиться и во время приема иммуносупрессоров. Эти препараты назначают при аллергических заболеваниях, ревматоидном полиартрите, тяжелых болезнях почек, после пересадки органов и тканей. Лекарства сдерживают иммунитет и тем самым позволяют активизироваться бактериям и грибам, населяющим организм.

Вылечить кандидоз самостоятельно крайне сложно. Во-первых, подобные симптомы имеют другие инфекционные заболевания. Во-вторых, без врача пациент не сможет определить причину, по которой развился кандидоз. Лишь когда женщина сдаст на анализ мазки из влагалища, гинеколог сумеет поставить точный диагноз и назначить лечение.

Сегодня в аптеках продается множество различных препаратов от молочницы. Однако стоит помнить, что молочница плохо поддается лечению, особенно рецидивирующая, и виноваты в этом сами женщины. Дело в том,





что через 3–4 приема лекарств бели уменьшаются или исчезают, перестает беспокоить зуд. Пациентки решают, что здоровы и бросают лечение. А спустя какое-то время молочница возникает вновь. При этом выжившие грибки приспосабливаются к препарату и становятся к нему нечувствительными. Хроническая молочница может тянуться всю жизнь. Хронические грибковые инфекции говорят о понижении иммунитета. Чтобы расправиться с грибком, препарат нужно принимать как минимум 12 дней.

Как при любых кольпитах, лучше проводить лечение обоих партнеров. Пока мужчина и женщина принимают назначенные врачом препараты, при половой близости надо использовать презерватив.

Вместе с традиционным лечением можно прибегать к народной медицине. В древности женщины при молочнице подмывались кефиром. В этом продукте содержатся лактобактерии, которые очищают и регулируют микрофлору влагалища. Кроме того, больная должна устранить причину, спровоцировавшую рост грибков, – пить витамины, повышать иммунитет.

Фото ©Фотобанк Фотодженика.



Уксус прогонит «квартиранта»

Предлагаю простой, доступный и эффективный способ лечения стопы от грибковых заболеваний.

1,5 л кипятка влейте в пластмассовый тазик. Как только вода остынет до терпимой температуры, добавьте 1 ст. ложку столовой уксусной кислоты. В кипяток уксус добавлять нельзя, кислота испарится быстро и не будет нужного эффекта.

При сильном поражении ног (на стопе трещины, ороговевшие части) нужно использовать 2 ст. ложки уксусной кислоты. Ноги опустите в раствор и держите, пока вода не остынет до комнатной температуры. Уксусная кислота размягчает, растворяет ороговевшую кожу и, проникая в подкожный слой, уничтожает грибок. Перед тем как закончить процедуру, потрите огрубевшую кожу ступней пемзой.

Ноги ни в коем случае не вытирайте полотенцем, пусть сами высохнут. Потом смажьте их камфорным маслом и подождите, пока оно впитается в кожу. Пораженные ногти обрежьте и слегка смажьте йодом.

Такую процедуру проводите через день, если стопы сильно поражены грибком. Потом достаточно 1–2 раза в неделю.

При грибковых заболеваниях ног желательно носить простые хлопчатобумажные носки, менять их каждый день, стирать хозяйственным мылом темного цвета. После высыхания носки проглаживают с внутренней стороны горячим утюгом.

Дезинфицировать надо и обувь: положите внутрь тряпочку (или ватку), не слишком обильно смоченную в уксусной кислоте. Каждый ботинок поместите в двухслойный целлофановый мешочек и несколько раз хорошо его завяжите, чтобы уксусные пары не выходили наружу. Они должны пропитать обувь и уничтожить грибок.

После водных процедур тщательно почистите ванну моющими и дезинфицирующими средствами.

Ф. ПУПИН,
г. Чебоксары, Чувашия.



ДЕФОРМИРОВАННЫЕ, КРОШАЩИЕСЯ, УТОЛЩЕННЫЕ И ПОЖЕЛТЕВШИЕ ВРАСТАЮЩИЕ НОГТИ



В настоящее время этими проблемами страдает все большее количество людей, особенно в пожилом возрасте. При отсутствии эффекта от терапии люди страдают заболеваниями ногтей десятки лет, заражая окружающих и увеличивая количество заболевших. **Часть, испробовав разнообразные методы лечения и разочаровавшись в их эффективности, в связи с дороговизной лечения, побочными эффектами терапии прекращают попытки лечиться. В итоге в настоящее время, по данным некоторых авторов, грибковыми заболеваниями ногтей различной тяжести и формы страдают до 30% населения старше 50–60 лет.** Измененные ногти несут серьезную угрозу здоровью пациентов (снижение иммунитета при хронической грибковой инфекции может приводить к учащению инфекционных и аллергических заболеваний, увеличению риска злокачественных новообразований). Люди, длительно страдающие такими поражениями ногтей, подвержены постоянному стрессу. Они не могут посещать плавательные бассейны, пляжи, тренажерные залы, сауны, отказываются от поездок в санатории, дома отдыха, стесняются ходить в театр, гости и даже к врачу, приглашать гостей.

Эффективность «ФУНДИЗОЛА» при поражении ногтей связана не только с отработанным составом, но и с методикой его применения, которая позволяет безболезненно удалить пораженные участки ногтевых пластинок, обработать кожу и ногтевые ложа, вырастить здоровый ноготь. Профилактическое применение «ФУНДИЗОЛА» позволит избежать заражения при посещении бассейнов, пляжей, душа, спортивного зала и т. д.

Методика применения «ФУНДИЗОЛА» при «вросшем» ногте включает в себя аппликации «ФУНДИЗОЛА» на врастающие ногти, что дает возможность размягчить и удалить эти участки и профилактическую обработку растущего ногтя, предотвращающую его врастание.

Крем **«ФУНДИЗОЛ»** представляет собой комплекс веществ, обладающих антисептическим и кератолитическим свойствами. В состав его также входят компоненты, питающие и увлажняющие ноготь.

ЗАКАЗЫВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ

КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: (495) 729-49-55 WWW. INPHARMA2000.RU

ООО «Стиль», 119121, Москва, пер. Труженников, 1-й, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Не является лекарством. Реклама.



Пригодится чайный гриб

Пластину чайного гриба приложите на поврежденный ноготь, сверху заверните целлофаном и забинтуйте на ночь. Первое время компресс вызывает боль, но потерпите.

Утром снимите компресс, вымойте ногу в теплой воде, срежьте омертвевшие кусочки кожи и обработайте всю поврежденную поверхность йодом. Через несколько процедур наступает выздоровление.

С грибком у пальцев ног и стопы, сопровождаемым зудом, я справилась с помощью совета друзей: красных личинок колорадского жука завернула в пару слоев марли и приложила к пораженным местам. Затем закрыла полиэтиленовым пакетом (его можно надеть на ногу) и подвязала.

Наутро в теплую воду добавила по 1 ст. ложке соды и соли, опустила ноги в полученный раствор на 15–20 минут. Затем на 5–8 минут переставила ноги в таз с теплой водой и марганцовкой (марганцовка подсушивает).

После всех процедур приложила к ногам свежие листья подорожника (листочки меняла несколько раз в течение дня). Зуд прошел через 6–7 сеансов.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
Тверская обл.

За помощью к тыкве

При микозе надо взять тыкву, разрезать ее, выбрать волокна и наложить их на пораженные грибками ноги. Обмотать целлофаном, затем бинтом. Снять компресс можно только через 2 дня. Ноги помыть хозяйственным мылом и снова наложить тыквенные волокна. Так делать на протяжении месяца или чуть больше. Одновременно по утрам, натощак, я пила по 1/4 стакана тыквенной настойки. Рецепт настойки такой: поллитровую банку мякоти тыквы залить водкой и настаивать в течение недели.

О. КУЗНЕЦОВА, г. Барнаул Алтайского края.



Как прогнать молочницу

Сама болею кандидозом более 20 лет. Все время мучил вопрос: откуда и почему у меня грибки, ведь я не применяю антибиотики.

Когда врачи обнаружили кандидоз, то первое, о чем спрашивали, – какие лекарства я принимаю.

После долгих мытарств я попала к очень хорошему специалисту.

Это была древняя старушка, проработавшая всю жизнь в кожно-венерологическом диспансере лаборантом. Кандидоз – ее хобби. Вот она-то и дала мне рецепт, который, думаю, пригодится читателям в случае обострения болезни.

Лечиться нужно нистатином. Учтите, что дозировка имеет большое значение.

Если таблетки в упаковке по 500 мг, то дозировка составляет 7 таблеток в день, разделенных на три приема: можно два раза по 2 таблетки и один раз – 3.

Если по 250 мг, то принимать нужно по 15 таблеток в день (по 5 таблеток 3 раза в день). Применять лекарство по-другому не советую.

Старушка предупредила, что бессистемный прием нистатина лишь на время приглушает инфекцию, а потом она возникает вновь с еще большей силой.

Курс лечения длится 5 дней. Лучше всего пройти как минимум три курса: 5 дней пить нистатин, 5 дней – отдыхать.

Р. СОБОЛЕВСКАЯ,
Московская обл.

* * *

После рождения первого сына на меня напал кандидоз. Я очень мучилась, пока не поделилась проблемой с военврачом. Вот что она мне посоветовала.

На 1 л кипяченой теплой воды нужно взять 1 ст. ложку соли, размешать. Спринцеваться большой грушей на ночь или днем. Нужно сделать 10 процедур. Но зуд проходит раньше. За 50 лет я передала многим этот рецепт, и у всех грибок прошел.

В. МИХАЙЛОВА,
Кемеровская обл.

«Грибы» в сметане

Когда у нас летом отключили горячую воду, пришлось идти в городскую баню. Там-то я и подхватила коварный грибок. Кожа между пальцами ног стала нестерпимо чесаться, появились трещины до крови. Мучения были ужасные. Стала покупать в аптеке разные мази, но не очень-то они помогали, да и денег стоили немалых. 4 месяца я мучилась, почти не спала, почему-то симптомы болезни обострялись к ночи.



Однажды, когда под рукой вовсе ничего не оказалось, я наугад смазала ноги сметаной. Показалось, что немного полегчало. Решила провести на себе эксперимент – стала мазать пальцы сметаной каждый день. И через 10 дней почувствовала снижение зуда. Все носки, какими пользовалась ранее, поменяла на новые. Продолжала пользоваться сметаной. И вскоре избавилась от этой напасти.

М. ВЕРШИНИНА,
г. Вологда.

Мамино средство

Для лечения грибковых заболеваний ног (зуд, покраснение между пальцами) помогает мазь, приготовленная из 2–3 ложек сметаны с добавлением 0,5 г медного купороса. Соотношение может быть больше или меньше в зависимости от того, как это средство воспринимает кожа. Я держу мазь в фарфоровой чашке, при подсыхании добавляю водку (можно самогон) и вновь развожу. Мазь втираю на ночь. Через несколько дней больная кожа заменяется здоровой, зуд исчезает.

В детстве так нас лечила мама.

В. ЗАВЬЯЛОВА, г. Кстово Нижегородской обл.



Ланолин и прополис

С красным плоским лишаем врачи плохо справляются, так что не соглашайтесь ни на какие уколы. Если зуд был в одном месте, то после уколов он появляется по всему телу. Я говорю не понаслышке, так как болела лишаем 2 раза.

Первый раз в 60-е годы, когда была еще молодой, меня тогда вылечила гормонами знакомая врач-терапевт.

Врачи предупредили, что лишай может вернуться, и он вернулся в 1985 году. Я долго не обращалась за помощью, но диагноз себе поставила правильно. Сколько ни терпела, а в больницу все-таки пришлось идти. Ну, врач сразу назначил уколы. Вот тут-то и начались мои проблемы. Лечили меня и дома, и в больнице 1,5 месяца, потом по комиссиям затаскали и в конце концов поставили на мне крест.

Тогда я решила обратиться к народной медицине.

В одной газете встретила рецепт лечения ран прополисом и решила попробовать, была не была.

Для приготовления лекарства нужно иметь вазелин, ланолин или рыбий жир (что есть), а также прополис.

Я взяла 100 г ланолина и 15 г прополиса. Прополис предварительно натерла на мелкой терке (но прежде подержала в морозильной камере, чтобы удобнее было использовать). Соединила ланолин и прополис в эмалированной кружке и томила на водяной бане 15 минут, непрерывно помешивая. Затем в горячем виде процедила через один слой марли и разлила в пузырьки.

Этим составом я смазывала высыпания, которые стали быстро исчезать. Потом заметила, что средство сильно стягивает кожу. Тогда я сделала мазь на сливочном масле.

На ночь обрабатывала пораженные места мазью с ланолином, а днем пользовалась масляным составом. Так и вылечилась.

С тех пор прошло много лет, но лишай ко мне больше не возвращался.

Попробуйте, может, и вы добьетесь положительного результата.

Е. НЕГОРУЦА,
г. Саров Нижегородской обл.



Помог березовый деготь

На протяжении многих лет я не мог избавиться от грибка на пальцах ног. Затем он перешел на ногти. Мучений было много. Но теперь все позади. И вот как мне удалось обуздать эту напасть.

В таз или ванну налейте горячую мыльную воду и подержите в ней ноги минут 15–20, чтобы как следует их распарить.

Мыльную воду готовьте так: возьмите хозяйственное мыло и трите его мочалкой в воде. Кстати, чем горячее вода, тем лучше.

Когда ноги распарятся, почистите подошвы, пятки пемзой, ножницами. Обязательно подстригите ногти. Вытрите ноги насухо, особенно между пальцами, и, когда они высохнут, смажьте их кремом (любым – для рук, для лица).

Эту процедуру вы делаете вечером, а утром вымойте ноги холодной водой, насухо вытрите и высушите.

Можете приступать к лечению.

Возьмите аптечный березовый деготь, обмакните в него ватку, намотанную на спичку, смажьте кожу между пальцами, ногти, трещины на пятках. Потом поставьте ноги на газету и посидите так часа полтора – почитайте что-нибудь или посмотрите телевизор, после чего вытрите ноги ватой или бинтом, наденьте хлопчатобумажные носки, чулки и так ходите. Через два дня помойте ноги теплой водой с хозяйственным мылом.

Через неделю повторите лечение. Желательно и в обувь положить кусочек ватки с дегтем для профилактики. Через 10 процедур вы забудете про свой грибок.

В. ЗАВЬЯЛОВ,
г. Сатка Челябинской обл.

* * *

При ногтевом грибке смешайте по 20 г дегтя и кунжутного масла и наложите на ногти компресс с полученным средством. Держите всю ночь.

А. НИЛОВ,
Воронежская обл.

* * *

При экземах и лишаях я использую в лечении деготь. Чтобы приготовить деготь, нужно взять две емкости. Первая (горшок, чу-



гунок, кастрюлька), верхняя, набивается берестой, закрывается крышкой, в центре дна делается небольшое отверстие для стока дегтя. Эта емкость вставляется во вторую, нижнюю, щели между емкостями и крышкой замазываются глиной или тестом. Все сооружение ставится в выкопанную в почве ямку так, чтобы нижняя емкость была полностью в ямке, утрамбованной землей. Вокруг верхней емкости разводится костерок, и в результате сухой перегонки в нижней емкости скапливается деготь.

До войны мой отец таким способом получал деготь даже для смазки осей в колесах телеги. А теперь мы этим средством лечим кожу.

А. ЧИБИРЯЕВ,
д. Мошкино Нижегородской обл.

Атака на грибок

Муж вернулся из армии и привез грибок. Мы ходили по врачам, но ничего не помогало. И вот одна пожилая женщина из деревни, где мы снимали на лето дом, подсказала такой рецепт. Надо взять столовый уксус, йод и кипяченую воду в равных пропорциях (воду можно и не брать, а если на подошве пузырьки, тут уж она не нужна). Перед лечением необходимо пропарить ноги, потом смочить полученным составом пораженные места и надеть чистые хлопчатобумажные носки. Пока идет лечение, их нужно менять каждый день, старые желательно выбрасывать. Если вы не можете себе этого позволить, то использованные носки прокипятите, а затем тщательно прогладьте.

После процедуры больная кожа сходит как чулок. Для профилактики этим же составом обработайте обувь.

Если нужно вылечить ноготь, попарьте ноги, сточите ноготь пилкой до очень тонкого слоя, а потом смочите его лечебным составом.

Предупреждаю, что привязывать как компресс средство на ночь нельзя: можно получить сильный ожог.

Н. ШЕРСТОБИТОВА,
г. Ижевск, Удмуртия.



В баню – с веником из крапивы

30 лет меня беспокоил зуд на пальцах ног. Я даже старался не обращать на это внимания, но, когда зуд становился очень сильным, пытался лечиться. Был на Черном море, думал, морская вода поможет. Нет, бесполезно.

Потом появилось у меня на левой ноге темное пятно размером с куриное яйцо – чуть повыше пальцев. Зудит и зудит, чешется и чешется. Через несколько дней появился страшный зуд в кистях рук, такой сильный, что я никак не мог уснуть. На третий день зуд прошел, но кожа на пальцах стала лопаться и кровоточить.

Поехал я в районную поликлинику. Пожилая женщина-врач посмотрела на мое пятно, поставила диагноз «кожный грибок» и прописала какую-то ужасно дорогую мазь. Но мне посчастливилось в тот же день встретить в поликлинике мудрую бабушку, которая посоветовала мне попариться в бане крапивным веником.

Натопил я баню, нарвал большой крапивный веник, ошпарил, чтобы он не жалил, не кусался, нагнал пару и стал хлыстать по всему телу веником. Немножко отдохну – и опять за дело. Да не споласкивался, а обсыхал.

На другой день смотрю: раны на руке не кровоточат. Еще через день кожа с пальцев начала отставать, а под ней виднелась новая. Темное пятно на ноге побледнело. И что удивительно: зуд с 30-летним стажем прошел!

С тех пор в баню хожу только с крапивным веником, и вот уже 15 лет грибок меня не беспокоит.

А. СПЕРАНСКИЙ,
п. Боровно Тверской обл.

Фото iStock/Thinkstockphotos//Fotobank.ru





Свекольная вода

Перхоть я не могла извести долго. Пробовала мыть голову самыми различными шампунями, собирала народные рецепты, но наиболее действенным (и самым простым) оказался совет использовать свекольную воду. Приготовить ее можно так. В 3-литровую банку налейте 1,5 л холодной воды и положите в нее столько очищенной и нарезанной свеклы, чтобы вода в банке поднялась до плечиков. Закройте банку крышкой и настаивайте 5–6 дней. Затем средство процедите и используйте для ополаскивания после мытья головы.

Но при этом голову нужно мыть ржаным хлебом: 100–150 г черствого ржаного хлеба залейте крутым кипятком и дайте настояться 1 час. Полученную кашицу вотрите в голову, сполосните чистой водой, а затем свекольной. Перхоть не просто исчезнет на какое-то время – вы излечитесь от нее надолго.

Г. ЖИРКОВА, Владимирская обл.

Выручит кофе

Я расскажу об испытанном на себе рецепте. Он простой, недорогой и мне очень помог.

Для лечения грибкового заболевания ногтей сварите крепкий кофе, разбавьте водой до терпимой температуры и держите в отваре зараженные ступни, пока вода не остынет. Затем хорошо вымойте ноги и на ночь наденьте пропитанные уксусом носки. Если будет сильно жечь, обязательно снимите носки и промойте ноги водой.

Е. ДУБРОВСКАЯ, Белгородская обл.

Обратитесь к календуле

Вылечить перхоть на жирных волосах мне помогла спиртовая настойка календулы, которая продается в аптеке. Нужно хорошенько смазать ею кожу головы и волосы. Затем повязать на голову полиэтиленовую косынку на 30 минут. А затем все смыть. Такие компрессы помогают не только избавиться от перхоти, но и остановить выпадение волос.

И. СТЕПАНЕНКО, Кемеровская обл.

ХВАТИТ БОЛЕТЬ! ХВАТИТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ВРАЧЕЙ!

ВРЕМЯ просто БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!



ЭТО СДЕЛАТЬ ОЧЕНЬ ЛЕГКО С ПОМОЩЬЮ полезных книг из серии «САМ СЕБЕ ЛЕКАРЬ» и «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

Эти жизненно полезные книги помогут вам получить достаточные медицинские знания, чтобы справиться с любыми недугами, портящими вашу жизнь и жизнь ваших родственников.



«Что надо знать о здоровье. АТЕРОСКЛЕРОЗ И ДРУГИЕ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ» №10 (2011) – *если вы про что-то и позабудете, прочитав эту книгу, то это будет болезнь, которая мучила вас слишком долго и несправедливо.* **Книга №319**

«Что надо знать о здоровье. ГАСТРИТ, РЕФЛЮКС, ЯЗВА ЖЕЛУДКА» №15 (2011) – *изучив рекомендации лучших специалистов, вы станете есть, что вам нравится, без страха бежать после обеда за таблетками.* **Книга №322**

ВЫБИРАЙТЕ КНИГИ СЕЙЧАС - ЗАПЛАТИТЕ ПОТОМ!

Когда книги будут уже в ваших руках!

«Что надо знать о здоровье. КОЛИТ, ЭНТЕРИТ, ДУОДЕНИТ» №16 (2011) – *вы позабудете о своих мучениях и не будете вздрагивать, когда услышите с экрана телевизора об этих болезнях. Вас это уже не будет касаться.* **Книга №327**



реклама ЗАО «Издательство «Газетный мир» ОГРН 1025203016233

ЗАКАЖИТЕ ВСЕ ЭТИ ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ЛЮБЫМ УДОБНЫМ ВАМ СПОСОБОМ:

1. ПОЗВОНИТЕ ПО БЕСПЛАТНОМУ ТЕЛЕФОНУ: 8-800-100-17-10
(Звонок бесплатный для всех регионов РФ)

2. Заполните бланк заказа, укажите номера книг и вышлите по адресу: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1, редакция «Газетный мир», с пометкой ЗАКАЗ.

3. Пришлите заявку на электронный адрес kniga@gmi.ru

16+

КНИГА №	___шт.	КНИГА №	___шт.	КНИГА №	___шт.

Ф.И.О. ______________________________

индекс: ____________ адрес: ____________

____

обязательно укажите свой телефон для контакта: ____________

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Внимание! Рассылка осуществляется только на территории Российской Федерации при заказе от 150 рублей.

Особое внимание обращаем на то, что цена указана только на печатную продукцию! На почте при получении оплачивается СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА И СТОИМОСТЬ ПОЧТОВЫХ УСЛУГ.



Меню для иммунитета

Зачастую грибковые поражения возникают из-за ослабления иммунитета. Поэтому для полного излечения необходимо поддержать защитные силы своего организма. Продукты для повышения иммунитета непременно должны содержать белок. Нежирное мясо – хороший источник белка, железа, цинка и селена, которые нужны для поддержания защитных сил организма. Также полезны для формирования крепкого иммунитета молочные продукты и яйца.

Не забывайте про каши. Множество полезных для иммунитета веществ содержат овсяная и гречневая крупы. В них есть калий, железо, магний, кальций и другие микроэлементы.

Повышают иммунитет и морепродукты: морская рыба (тунец, палтус), кальмары, креветки и так далее. Но можно использовать более дешевый вариант: минтай, пикшу, сельдь. Хорошо принимать рыбий жир. Он в большом количестве содержит столь полезные и необходимые витамины, как A и D, а также полиненасыщенные жирные кислоты (омега-3).

Повышают устойчивость к болезням витамины C и A. Витамин C прячется в цитрусовых, смородине, различных видах капусты, шпинате и другой зелени.

Витамин A содержится в яичном желтке, печени, а его провитамин – бета-каротин – в красных и оранжевых овощах и фруктах: моркови, персиках, хурме, сладком перце.

Для поддержания высокого иммунитета необходим такой минерал, как цинк. Им богаты крупы, бобовые, пшеничные отруби, орехи.

* * *

Для повышения общего иммунитета часто используют простые средства. Например, такое: смешайте по 1/2 стакана сока свеклы и моркови, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока. Пейте утром и на ночь по 1 ст. ложке – и ни одна болезнь не будет вам страшна.



Фото ©Фотобанк Фотодженика.



Зеленый друг – шпинат

Шпинат относится к скороспелым зеленным культурам. В нем содержится большое количество белков, углеводов, витамины С, Е, РР и группы В, каротин, соли железа, кальция, фосфора, калия, яблочная и лимонная кислоты. Сок шпината нормализует функцию всего пищеварительного тракта (с желудка до толстой кишки). Шпинат помогает в лечении заболеваний крови, гиповитаминозов и славится как эффективное противоцинготное средство.

Многие не выращивают шпинат, так как не знают, как его использовать. А из шпината получаются не только очень вкусные и полезные зеленые щи, но и не менее полезный салат.

В состав салата входят: листья свежего шпината, 2–3 перышка зеленого лука, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, укроп, петрушка, 1/2 стакана сметаны, перец, соль.



Тщательно промывают шпинат, добавляют зеленый лук, зелень, вареное яйцо. Готовят заправку – смешивают сметану с лимонным соком, солят и перчат. Заливают салат заправкой, перемешивают.

Фото ©Фотобанк Фотодженика.

БОЖИЙ ДАР В ПОМОЩЬ КАЖДОМУ

«Я 8 лет замужем. 4 года из них мой муж пил практически через день. Боролась с его пьянством всеми способами. Кодировала и в клинику помещала. Ничего не помогало. Как только восстанавливался, все начиналось сначала. Думала о разводе, но подруга посоветовала написать Шехурдину Андрею Валерьевичу. Сейчас уже год прошел. Супруг мой о выпивке и не вспоминает, стал внимательным и заботливым, мы очень счастливы вместе...» **Елена, г. Саратов.**

Шехурдин Андрей Валерьевич - сильный мастер с безграничными возможностями. Милостью Божьей, он от чистого сердца поможет по фото избавиться от пьянства, невезения, лишнего веса, одиночества, вернет любимого человека и заговорит на удачу во всем.

Фото лучше присылать заказным письмом + конверт с о/а.
Отвечу всем. Храни Вас Господь!

Реклама.

Адрес: 610007, г. Киров-7, а/я 611, Шехурдину Андрею Валерьевичу.
Интернет www.sir-antialko.narod.ru



Овощи – три раза в день

Чтобы замедлить усвоение углеводов и тем самым не повышать резко сахар в крови, примите за правило есть зелень и овощи в каждый прием пищи.

Заполняя желудок, они дают чувство насыщения, наличие растительных волокон заставляет лучше работать кишечник, клетчатка овощей активно абсорбирует (впитывает) шлаки, токсины и выводит их из организма.

Кроме того, овощи просто необходимы для похудания, а люди с излишним весом гораздо сильнее подвержены грибковым заболеваниям, чем худышки.

Японские исследователи доказали, что если есть свежие овощи трижды в день, то организм получит в достаточном количестве микроэлементы и антиоксиданты, которые необходимы для защиты сосудов от вредных воздействий.

Не давайте грибку сахар!

При лечении грибковых заболеваниях необходимо знать, какие продукты грибок любит, а от каких бежит прочь.

В первую очередь необходимо исключить из рациона все продукты, богатые быстрыми углеводами, – варенье, конфеты, сахар, шоколад, мед и другие сладости. Дело в том, что вся эта пища является отличной питательной средой для грибков. Потребление в большом количестве простых углеводов повышает уровень сахара в крови, от чего РН кожи, имеющей в норме слабокислую среду, сдвигается в щелочную сторону. Это способствует развитию микозов.

Благоприятным фоном для роста грибковой флоры являются дрожжи, поэтому во время обострения инфекции желательно вычеркнуть из своего меню блюда с дрожжами (тесто, пиво, квас, вино).



А вот кисломолочные продукты при грибковых поражениях – самый полезный продукт. Кефир (особенно с биодобавками), ряженка, йогурты, простокваша, творог и сметана помогают наладить микрофлору организма и подавить рост грибков. Сыры можно употреблять только те, на которых нет плесени.

Питаться при микозах желательно по сезону, включая в рацион большое количество овощей и зелени. Для скорейшего выздоровления рекомендуется убрать из рациона жирные, жареные, копченые и острые блюда.

Польза сельдерея

Сельдерей – ценнейший продукт питания и лечебное средство. Данное растение богато витаминами группы В, К, Е, провитамином А, аскорбиновой кислотой. В его корнеплодах и листьях содержатся аминокислоты, микроэлементы, эфирные масла.

Сельдерей способен замедлять процессы старения, так как уникальный набор содержащихся в нем белков, витаминов, кислот и минералов обеспечивает стабильную работу клеток организма. Сельдерей улучшает водно-солевой обмен, поэтому его особенно рекомендуют включать в питание пожилым людям.

Регулярное употребление сока сельдерея очищает кровь и помогает избавиться от многих кожных заболеваний (для большей эффективности рекомендуется смешивать сок сельдерея с соками крапивы и одуванчика).

Листья и корнеплоды сельдерея употребляют в свежем, сушеном, соленом виде. В народной медицине применяют водный настой корней и листьев при проблемах с желудком, ревматизме, ожирении, заболеваниях мочевого пузыря. Из черешков и корнеплодов сельдерея готовят самостоятельные блюда: его тушат и запекают, например, с овощами. Сельдерей отлично сочетается с яблоками, особенно кислыми, морковью, ананасами.



Масло мое луковое

От грибка на ногте рекомендую сделать такую настойку: 8 ст. ложек луковой шелухи залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, процедите. Лекарство готово. Смазывайте настойкой пораженные ногти 3–4 раза в день в течение недели (или чуть дольше).

Из луковой шелухи можно сделать мазь и масло для лечения фурункулов, мозолей, абсцессов, трещин на пятках.

Мазь готовят так: шелуху измельчают и, растирая, смешивают с вазелином в соотношении 2:3 или 1:3. Мазь хранят в темной посуде в прохладном месте.

Луковое масло лучше делать так: 2 части измельченной шелухи залейте 3 частями растительного масла и настаивайте 3 недели, время от времени встряхивая. Затем процедите, слейте в темную стеклянную посуду. Храните в темном прохладном месте.

М. ЧУРАЕВ, Краснодарский край.

Молочница и беременность

У меня 28-я неделя беременности. Три раза сдавала анализы, и каждый раз обнаруживается молочница. Лечилась пимафуцином, но он недостаточно эффективен. Какие лекарственные препараты можно применять на данном сроке беременности?

Н. АНИСИМОВА,
Нижегородская обл.

Можно использовать влагалищные ванночки с растворами антисептиков, например фурациллина, и введение вагинальных таблеток клотримазола. По окончании этого курса (7–10 дней) полезно применить введение во влагалище свечей бифидумбактерина, по 1 свече 2 раза в день 7–10 дней. Наряду с влагалищными ванночками хороший эффект дает обработка влагалища 1%-ным водным раствором метиленовой сини. Лечение должна проводить акушерка женской консультации под контролем врача.



Яичная мазь

Я страдаю многими болезнями, а недавно еще к ногам и грибок прицепился. Можно ли избавиться от него самостоятельно?

В. МИШИНА, Пензенская обл.

Эту болезнь медики называют микозом стоп. Одни люди невосприимчивы к микозу, а другие часто болеют им и с большим трудом избавляются от этого заболевания.

Люди с ослабленным иммунитетом более других подвержены микозу. Особенно страдают те, кто вынужден длительное время принимать кортикостероиды, иммунодепрессанты, цитостатики. Нарушение местного кровообращения, деформация и потливость стоп также способствуют развитию этого заболевания. Неудобная, тесная обувь, особенно из синтетических материалов, создает благоприятные условия для развития грибка, поскольку ступни оказываются во влажной и теплой среде без доступа воздуха.

Излечить грибок самостоятельно можно только лишь в начальной стадии заболевания. При поражении ногтей надо немедленно обращаться к врачу-дерматологу. Если микоз не вылечить полностью, то проникший в глубокие слои кожи паразит только затихает на время и готов при удобном случае возобновить атаку. Индивидуальное лечение подбирается врачом-дерматологом. Принимая лекарства, укрепляйте иммунитет, чтобы организм мог бороться с инфекцией самостоятельно.

Людям, склонным к микозам ступней, полезно ходить босиком как можно чаще, чтобы кожа могла дышать. После мытья желательно тщательно вытирать ноги, не оставляя влаги между пальцами.

Для борьбы с рецидивами можно делать ножные ванны со слабым раствором марганцовки или настоем чистотела.

Обычное куриное яйцо вложите в стакан, чтобы оно плотно прилегало к стенкам, залейте 75%-ной уксусной эссенцией, поставьте в темное место. Через сутки, когда эссенция растворит скорлупу, осторожно достаньте из стакана пленочку, а содержимое яйца оставьте в стакане, добавьте 1 ч. ложку сливочного масла, размешайте и снова поставьте в теплое место. Через сутки противогрибковая мазь готова.

В. ЧИЖАНЬКОВА, Беларусь.

Приготовьтесь к длительной борьбе

Если врач нашел у вас грибок, приготовьтесь к длительному лечению. Существуют противогрибковые препараты для внутреннего применения, но они имеют существенный недостаток: их нельзя использовать при заболеваниях печени и почек. Поэтому таблетки придется принимать только под контролем специалиста.

Наружные противогрибковые средства вам предложат в любой аптеке. Если вы посчитаете, что кремы, присыпки и гели слишком дороги, могут немного помочь бензойная и салициловая кислота, мази с серой и дегтем, йод, зеленка и т. д., но эффективность этих препаратов низкая.

В любом случае, пользуясь противогрибковой мазью, не забывайте о фунгицидной пудре – она впитывает влагу. Ежедневно обрабатывайте ногти и кожу вокруг них столовым уксусом. Каждый день протирайте стопы содой или зубной пастой, содержащей соду (через 15 минут средство смойте). Можно заказать в аптеке уротропин с тальком (1:1). Хорошо действует присыпка: уротропин и борная кислота – по 10 г, тальк и окись цинка – по 40 г.

Утром и вечером делайте солевые ванны для ног на 5–10 минут: 4 ч. ложки соли на 2 л воды. Такой рассол препятствует росту грибков, снимает зуд и повышает эффективность местных средств.

Дезинфекция по правилам

Грибковые инфекции (особенно кожные) очень заразны. Чтобы домочадцы не подхватили грибок от больного члена семьи, необходимо проводить дезинфекцию.

Стенки и дно ванны следует обработать разведенной до сметанообразной консистенции смесью из равных частей стирального порошка и хлорной извести или хлорамина (порошок нужно смыть через 30 минут). Можно также применить 5%-ный раствор хлорамина или хлорной извести либо 3%-ный раствор лизола.

Обувь рекомендуется обработать 25%-ным раствором форма-



лина или 40%-ной уксусной кислоты. Следует тщательно протереть смоченным тампоном стельки и боковые участки обуви. Затем вложить тампон в носок обуви, а саму обувь поместить в герметически завязанный целлофановый пакет на 24 часа. После применения уксусной кислоты или 25%-ного раствора формалина обувь проветривают или протирают нашатырным спиртом для уничтожения запаха. Вся процедура может занять от 12 до 24 часов.

Белье, чулки, носки, колготки могут быть дезинфицированы путем 15–20-минутного кипячения в 2%-ном мыльно-содовом растворе. Затем их следует прогладить горячим утюгом.

Маникюрные ножницы дезинфицируют, погружая в спирт и обжигая над пламенем горелки.

Ванночки для ног

Народная медицина рекомендует следующие рецепты для лечения грибковых заболеваний стоп.

- Смочите настойкой эвкалипта ватный тампон, приложите к пораженному ногтю, оберните целлофаном и завяжите бинтом на весь день. Процедуру повторяйте до полного излечения.
- 1 ст. ложку чистотела заварите в стакане крутого кипятка. Выдержите в закрытой посуде 15 минут, процедите. Из получившегося настоя сделайте компресс на ноготь. Меняйте его утром и вечером. Лечитесь таким образом не меньше месяца. Чтобы не было раздражения от чистотела, кожу вокруг ногтя смажьте вазелином.
- 100 г травы вероники залейте 1 л кипятка, 15 минут поварите в эмалированной посуде и дайте остыть. Храните не более двух суток. Используйте отвар для ванн, компрессов и примочек.
- 1 кг молочая огородного вместе с корнями положите в эмалированное ведро, залейте горячей водой, прокипятите, тепло укутайте и настаивайте 25 минут. Теплым настоем распаривайте ноги.
- Смешайте порошок буры с глицерином в пропорции 1:1 и смазывайте больные места полученной мазью.
- Натрите на мелкой терке лук, отожмите сок и смешайте с медом в равных пропорциях. Храните в стеклянной посуде с притертой пробкой.



Скажите «стоп» микозу стоп

Часто грибковые заболевания возникают у людей, чья профессия связана с длительным ношением резиновой обуви, а также страдающих потливостью ног и нарушением тонуса кровеносных сосудов ног.

Антимикотическими (противогрибковыми) свойствами обладают препараты из хвои пихты, эвкалипта, черемухи, тополя черного, чистотела большого, горчицы и др.

При остром течении болезни или обострении хронического процесса больным рекомендуют фитопрепараты с противоаллергическими, противовоспалительными и противоотечными свойствами. Одновременно назначают примочки, фитованночки с настоем травы череды, коры дуба, семенами льна посевного, травой тысячелистника и другими.

В борьбе с микозом стоп можно воспользоваться следующими рецептами народной медицины.

• Смешайте 25 г березового дегтя, белок одного куриного яйца, 1 ч. ложку серы и 1 ст. ложку меда. Полученную мазь при-



меняйте при экземе и грибковых поражениях кожи.

• С профилактической целью после мытья ног в вечернее время используйте яблочный уксус или протирайте кожу стоп настойкой календулы. Процедуру проводите не менее 2–3 раз в неделю.

• При микозе стоп смешайте 1,5 ст. ложки тысячелистника, 5 ст. ложек листьев брусники, 2 ст. ложки эвкалипта, 3 ст. ложки хвоща полевого, 6 ст. ложек ромашки аптечной, 3 ст. ложки фиалки трехцветной. Затем 5 г сбора залейте 200 мл кипятка. Принимайте полученное средство в виде чая по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 2–3 недель.

• Ежедневно смазывайте пораженные ногти 9%-ным столовым уксусом. Еще лучше – вин-



ным (яблочным) уксусом. Иногда такое лечение может длиться до полугода.

- Смазывайте 2 раза в день пораженные ногти соком чистотела. На следующий день смойте и опять смажьте. С этой же целью применяйте сок из свежих ягод калины.

- Натрите чеснок на мелкой терке и кашицу накладывайте на больные ногти. Можно через день на 1–2 часа, можно ежедневно.

- Закажите в аптеке 10%-ный йод и капайте по 1–2 капли на каждый ноготь ежедневно. После 2–3 недель лечения сделайте перерыв на неделю. Затем, если нужно, лечение можете продолжить.

- Полезно парить ноги в ванночках с отваром коры молодого дуба.

- Разогрейте парафин, сделайте из него лепешку, наложите на больной ноготь и держите 1–2 часа. Затем парафин снимите и опустите ноги в раствор из отвара шелухи лука, принимайте процедуру 10 минут. На следующий день после компресса с парафином смажьте больной ноготь соком зеленых грецких орехов, на третий день – отваром из коры дуба. После каждой процедуры мойте ноги горячей водой, добавив в нее щепотку золы и соли.

- Для быстрейшего размягчения ногтей применяется и химический препарат – мочевина. Хорошо смешать ее с парафином или густым кремом и наложить лепешечку на сутки. А затем, коротко срезав ноготь, смазывать его 5%-ным раствором йода 5 дней подряд. Повторить несколько раз.

Н. КОЗЫМАЕВА,
г. Новокузнецк Кемеровской обл.
Фото Zoohar/Thinkstockphotos//Fotobank.ru

Трава-лебеда

При грибке на ногтях залейте 1 ст. ложку лебеды стаканом холодной воды. Эмалированную кастрюлю поставьте на медленный огонь на 30 минут, закройте крышкой. Затем снимите с огня и остудите до терпимой температуры. С помощью теплого средства сделайте компресс и оберните его целлофаном.

Г. ЛАЛИНА, Ростовская обл.



Как снег на голову

Перхоть – кожное заболевание, которое проявляется обилием отслаивающихся ороговевших частиц на коже головы. Причины ее возникновения до сих пор точно не установлены. Некоторые специалисты полагают, что перхоть вызывается дрожжевым грибком. Другие считают, что все беды – из-за нарушений нервной и эндокринной систем, а также из-за неправильного ухода за кожей головы.

Попробуйте воспользоваться некоторыми советами.

Не чешите и не раздражайте кожу головы – перхоть от этого не исчезнет, а, наоборот, только увеличится.

Принимайте витамины. Витамины участвуют во всех процессах обмена веществ и оказывают благоприятное действие на кожу и волосы. Против перхоти эффективен следующий комплекс: витамин А (морковь, помидоры, зелень петрушки и лука), витамины группы В (бананы, виноград, капуста, картофель, свекла, кабачки, бобовые), витамин С (цитрусовые, капуста, вишня, красная смородина, плоды шиповника, клюква, облепиха), витамин Н (лук, морковь, огурцы, салат).

Шампуни против перхоти. Они обычно содержат медицинский деготь и противомикробные вещества. Эти компоненты успешно справляются с дрожжевым грибком, который может способствовать появлению перхоти. Безрецептурных шампуней против перхоти сейчас великое множество, поэтому необходимо выбрать тот, который подходит вашему типу волос, иначе борьба с перхотью не будет эффективной.

Если перечисленные средства не помогают, следует обратиться к врачу.

ПЕТРУШКА ДЛЯ ВОЛОС

При сухих волосах в кожу головы от перхоти рекомендую втирать масляный раствор с семенами петрушки. 1 дес. ложку семян залейте касторовым или любым другим растительным маслом (в соотношении 1:5), нагрейте на водяной бане в течение 30 минут и процедите. Теплый раствор втирайте в кожу головы через день.

М. НИКОЛАЕНКО,
Ставропольский край.



Справимся с напастью!

• При стригущем лишае (трихофитии) к больному месту приложите чесночную кашицу, накройте сверху целлофаном и закрепите пластырем. Держите компресс так долго, насколько хватит терпения. При сильном жжении компресс снимите и промойте больное место теплой водой.

• 50 г прополиса залейте 200 мл медицинского спирта и настаивайте 2 недели. Готовым средством смазывайте пораженные участки.

• Пораженные места смажьте чесночной кашицей, а затем втирайте в течение 10–15 минут смесь сока лопуха с березовым углем в соотношении 1:3.

• 1–2 раза в день втирайте в пораженные места ржаную муку, просеянную через капроновую ткань.

• Стакан водки смешайте со стаканом сока травы чистотела (траву пропустите через мясорубку и отожмите сок) и смазывайте пятна лишая получившимся составом.

• Лишай можно 1–2 раза смазывать раствором хлоргексидина.

Н. АЧКАСОВА,
п. Майский, Республика Адыгея.

Лимонное лечение

Сок лимона – очень простой и доступный способ лечения грибковых заболеваний на ногтях пальцев ног. Надо просто втереть в ногти сок, а когда он высохнет, надеть чистые, лучше противогрибковые носки (они продаются в аптеке). Втирать лимонный сок надо 2 раза в день: утром и вечером. Делать так до исчезновения грибка. Если появится раздражение кожи, то необходимо смазать больное место кремом.

Лимон повышает иммунитет, убивает инфекции и является эффективным средством при лечении многих заболеваний.

Сок лимона способствует рассасыванию прыщей, удалению пигментных пятен. Лимон обладает и некоторыми противоядными свойствами, особенно при укусах насекомых.

В. ВИНОГРАДОВА, г. Ковдор Мурманской обл.



Надоедливая перхоть

По статистике, 30% населения земли страдает от перхоти, а 50% хоть раз в жизни сталкивались с этой проблемой. Как же советует лечиться современная медицина?

Сначала желательно навестить врача-трихолога, специалиста по проблемам волос. Только этот врач может определить, отчего возникла перхоть. Бывает, что кожа головы слишком сухая, и тогда помогут обычные увлажняющие шампуни и бальзамы. Или причина перхоти – серьезное кожное заболевание (дерматит, себорейная экзема, псориаз, микроспория), которое требует специального лечения. Трихолог найдет причину поломки в работе сальных желез, пропишет таблетки и витамины, посоветует наиболее подходящий шампунь от перхоти.

Оптимальный шампунь – тот, который сочетает в себе три действия: уничтожает грибок, снижает скорость роста клеток и удаляет хлопья перхоти. Разобраться, как будет действовать то или иное средство от перхоти, несложно. Нужно только внимательно изучить состав.

1. Размножению грибка препятствуют климбазол и кетоконазол (в шампуне «Низорал»). Однако эти лечебные вещества легко смываются водой, поэтому шампунь нужно оставлять на волосах на несколько минут. Цинк пиритион (шампуни Head&Shoulders, «Фридерм Цинк») не так эффективно борется с грибком, зато долго остается на волосах и обеспечивает продолжительное воздействие лечебного компонента.

2. Замедляют ускоренное деление клеток октопирокс (пироктон оламин), деготь и дисульфид селена. Два последних вещества также снижают выделение кожного сала.

3. Отшелушивают кожу, разрушают хлопья перхоти и предотвращают склеивание клеток деготь, сера и салициловая кислота.

Все средства от перхоти требуют регулярного применения, а эффект обычно наступает через 1–2 месяца лечения. Мгновенно избавляются от перхоти только в рекламных роликах, да и то потому, что перхоть изображают с помощью манной крупы.



Неприятностей можно избежать

Для того чтобы защитить себя от возможного заражения грибковой инфекцией, нужно воспользоваться такими советами.



- Перед тем как отправиться на пляж, в бассейн или в баню, покройте ногти на ногах и руках обычным бесцветным лаком – он защитит их от проникновения инфекции.
- В тех же целях можно смазать межпальцевые складки и лунки ногтей на ногах луковым соком (натрите луковицу и отожмите через марлю сок).
- Тщательно вытирайте ступни после плавания или мытья, особенно область между пальцами.
- После посещения бассейна или бани протрите кожу на стопах борным спиртом или раствором столового уксуса (1 ст. ложка – на стакан воды).
- Старайтесь не носить слишком тесную обувь и резиновые сапоги – в них ноги «не дышат». Резина и синтетика создают вокруг стопы микроклимат, идеально подходящий для размножения грибковой инфекции.
- Оказывайте предпочтение хлопчатобумажным носкам и меняйте их ежедневно, а при потливости ног – несколько раз в день. Ноги всегда должны оставаться сухими.
- Отложите посещение бани или бассейна, если заметили, что на подошвах появились трещины.
- Насколько позволяют обстоятельства, старайтесь носить открытую, проветриваемую обувь, например сандалии или шлепанцы на босую ногу.
- Чаще меняйте домашние тапочки.
- Не пользуйтесь чужими ножницами для стрижки ногтей, полотенцем, тапочками.
- Тщательно мойте ванну после каждой гигиенической процедуры.



Цирроз — это опасное заболевание печени, приводящее к тяжелым последствиям. Дело в том, что при циррозе изменяется строение органа: нормальные «рабочие» клетки замещаются на рубцовую ткань, которая не принимает участия в обмене веществ и поэтому нарушает работу всего организма.

К сожалению, избавиться от цирроза нельзя, но при грамотном лечении можно добиться стойкой ремиссии (затишья недуга) и остановить дальнейшее разрушение печени.

Поддержать здоровье помогут лекарственные растения и особая диета, о которых мы расскажем в следующем номере нашего издания.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ» № 7(43) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 7 ИЮЛЯ 2014 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ

№6(42), 2014 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор Е. Н. ПОЛЯКОВА
Ответственный за выпуск Е.П. НОСКОВА
Телефон (831) 432-98-16
e – mail: doctor@gmi.ru
Учредитель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1 **www.gmi.ru**
Рекламное агентство
Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail: reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Телефоны: (831) 469-98-09, 469-98-15
факс (831) 469-98-00
e-mail: sales@gmi.ru
Отдел подписки
8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный)
Отдел продаж наложенным платежом:
тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-20, 469-98-22
e-mail: kniga@gmi.ru
Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
телефон (831) 469-98-78
e-mail: dostavka@gmi.ru

Вопросы по претензиям:
телефон (831) 469-98-71,
e-mail: pretenziya@gmi.ru
Распространение в Республике Беларусь
ООО «Арго – НН»
Адрес: 220030, г. Минск, ул. К. Маркса, д. 15, офис 313, тел. 328-68-46
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-42048 от 17 сентября 2010 г.
Подписано в печать 14.05.2014 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов). Дата выхода в свет 02.06.2014 г.
Тираж 40000. Заказ № 1183.
Цена договорная
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15



